زنجیرەی
زانستی جەستە
10

کۆیرە ڕژێنە کۆئەندام



کوێره ڕژێنه کۆئەندام



کوێرە ڕژێنە کۆئەندام

10

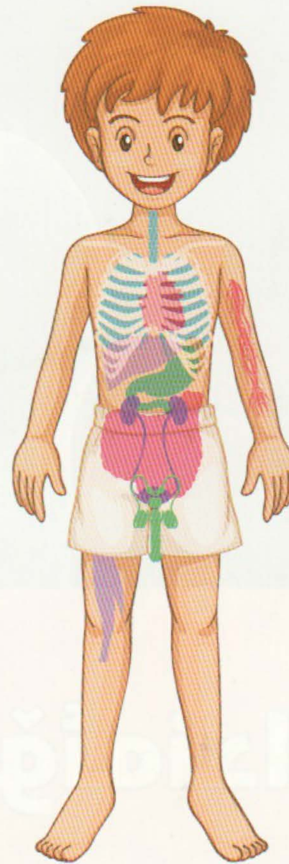
نووسینی: ئیسماعیل حەکیم ئۆغڵو

دەزگای بەرهەمهێن: بڵاوکراوەکانی تیماش

وەرگێڕانی: دۆستی عوسمان صدیق

پێداچوونەوەی: ئەڤین صدیق ، دڵسۆز عەلی

نۆبەی چاپ: یەکەم - ٢٠٢٠





ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ARA MEDIA CENTER

053 323 1843 | +964 (0) 770 358 7100

www.aramediacenter.com

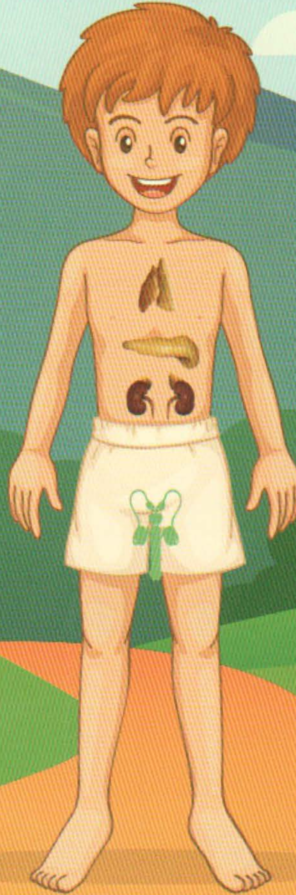
info@aramediacenter.com

AraMediaCenter

ناوەڕۆک

کوێـرە ڕژێنە کۆئەندام چییـە؟ ٤
ڕژێنی پەریزادا (سـایرۆیدە ڕژێـن) ١٩
لـە کاتـە دژوارەکاندا ئەدرینالـین بە هاناتانەوە دێـت ٣٠
هۆڕمۆنەکانـی زاوزێ چـۆن دەکەونە گـەڕ؟ ٣٩
هۆڕمۆنەکان، خانەکان و، پەیوەنـدی ٤١
پەیامبەرە تایبەتەکانی نێو خانەکان ٤٨





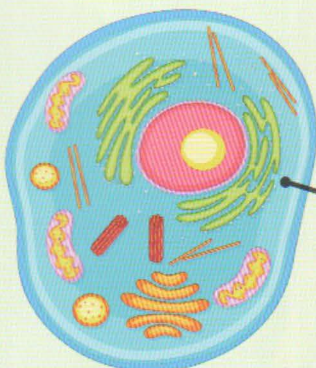
کوێرە ڕژێنە کۆئەندام چییە؟

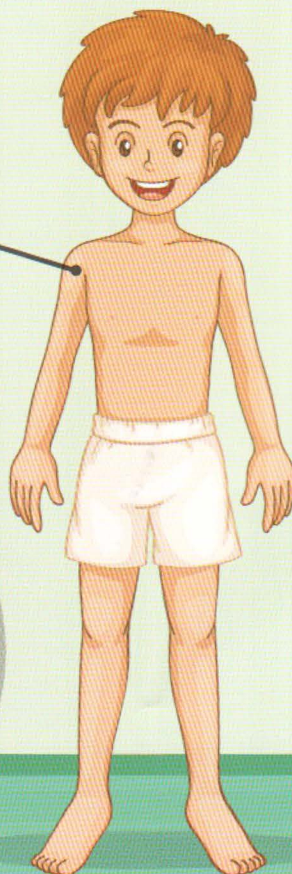
خانە بچووکترین یەکەی ژیانی تەواوی زیندەوەرانە.

هەر ئەندامێکی جەستەمان لە چەند خانەیەکی دیاریکراو پێکدێت. ژمارەی تەواوی ئەو خانانەی جەستەمان پێکدەهێنن نزیکەی ٣٠ تریلیۆن دەبێت.

ئەو خانانەی چاوەکان و، دەستەکان و، قژ و، دڵیان پێکهێناون بەشێوەیەکی نایاب خۆراك وەردەگرن و خۆیان دەپارێزن.

ئەگەر بچینە نزیك باڵەخانەیەکی گەورەوە، دەبینین کە ئەو باڵەخانەیە لە خشتی بچووك دروستکراوە.





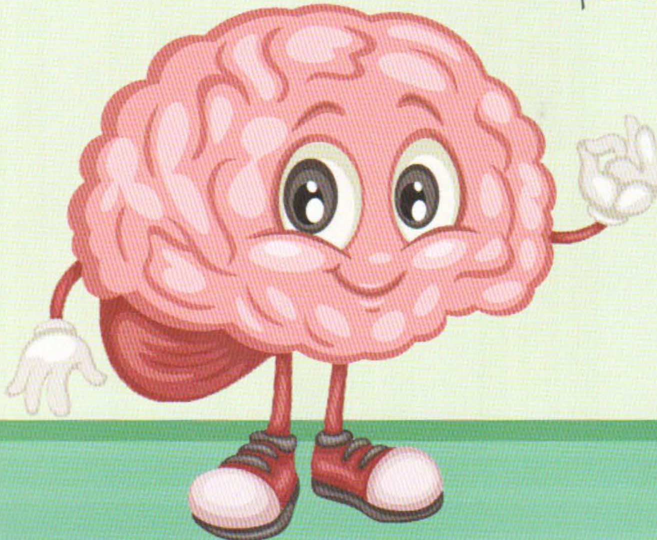
بەهەمان شێوە مرۆڤ و ڕووەك و ئاژەڵانیش لە پارچەی جیاوازجیاواز پێکدێن و، پێکهاتەیەکی تایبەتیان هەیە. بەم خشتە زۆر وردانە، کە جەستەی زیندەوەران پێکدەهێنن، دەوترێت خانە. خانە بچووکترین یەکەی ژیانی تەواوی زیندەوەرانە.

کوێره ڕژێنه کۆئەندام چییە؟

کاتێك ئێوه ژیانی ئاسایی ڕۆژانەتان دەبەنە سەر، لە جەستەتاندا بەبێ ئاگایی ئێوه ملیۆنەها ڕووداوی دەرئاسا ڕوودەدات.

پێویستیی هەر ٣٠ تریلیۆن خانەکە لێکدەدرێتەوه و، کارەکان لەنێوان خانەکاندا دابەشدەکرێن و، ڕێوشوێنی پێویست بۆ دابینکردنی پێویستی هەر خانەیەك دەگیردرێتە بەر.

بۆ نموونە بۆ ئەوەی ئەم پارچە نووسینە بخوێننەوه خانەکانی چاوتان پێویستیان بە چەند ماددەیەکی دیاریکراو هەیە. ئەم ماددانەش جەستەتان خۆی بۆی دابیندەکات. بەناوی ئێوەوه پلان دادەڕێژرێت بۆ ئەوەی بزانرێت دەبێت دڵ لە هەر خولەکێکدا چەند جار لێبدات و، ڕێژەی شەکری خوێن چەندێك بێت و، چەندێك کالیسیۆم لە ئێسکەکاندا پاشەکەوتبکرێت. ئێوه تەنانەت ئاگاداری ئەم پلانانەش نین. خانەکانتان لەنێوان خۆیاندا پەیوەندی دەبەستن و بڕیار لەسەر هەموو ئەمانە دەدەن. ئیدی بەو کۆئەندامەی پەیوەندی و هەماهەنگی لەنێوان هەر ٣٠ تریلیۆن خانەکانتاندا دابیندەکات دەوترێت «کوێره ڕژێنه کۆئەندام».



هۆڕمۆنەکان زۆر لە ئێمە باشتر جەســتەمان دەناسن. ئاگاداری ئەو پێویســتییانەی جەســتەن کە ڕۆژانە بەپێی کاتژمێــرەکان دەگۆڕێن و، کەموکورتییەکانی جەســتە دابیندەکەن و، ڕێوشــوێنی جۆربەجۆر دەگرنە بــەر و هەماهەنگییەکی زۆر نــاوازە لەنێوانیاندا هەیە.

> هۆڕمۆن، پەیامبەرێکی کیمیاییە کە لەلایەن کوێرەڕژێنەکانی جەستەوە دەردەدرێت و، تێکەڵی سووڕی خوێن دەبێت و، کار دەکاتە سەر چالاکییەکانی بەشەکانی دیکەی جەستە.



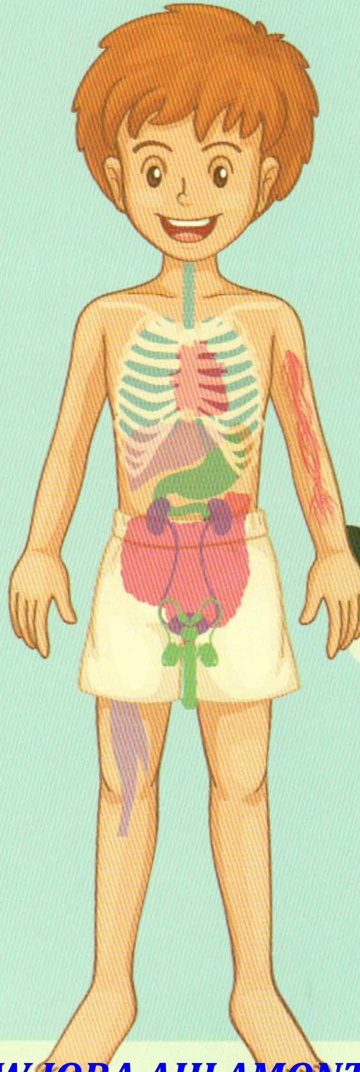
ژێرمێشکه ڕژێن

(ژێرلانك) ی بەڕێوەبەری گشتی و (ژێرمێشکه ڕژێن) ی یاریدەدەری

دەماره کۆئەندام و هۆڕمۆنەکان

جەستەمان بۆ ئەوەی بتوانێت کاربکات، واته بۆ ئەوەی دڵمان بتوانێت لێبدات و، چاوەکانمان بتوانن ببینن و، بتوانین بڕۆین بەڕێدا و، تامی خۆراکەکان بکەین و، شت ببیستین پێویسته پەیوەندییەك لەنێوان خانەکانماندا دروستببێت. بەڵام ئەم پەیوەندییە بەتەنها بە کوێره ڕژێنه کۆئەندام دەستەبەر نابێت. دەماره کۆئەندامیش هاوکار دەبێت. دەتوانین دەماره کۆئەندام، بەو پەیامانه بچوێنین که لەڕێی ئەنتەرنێتەوه دەنرێدرێن و، کوێره ڕژێنه کۆئەندامیش بەو پەیامانەی لەڕێی نامەوه دەنێردرێن. له کوێره ڕژێنه کۆئەندامدا پەیامەکان ماوەیەکی زیاتریان پێدەچێت تا دەگەنه جێ، بەڵام بۆ ماوەیەکی زیاتر کاریگەریان دەمێنێتەوه.

ئێمەی مرۆڤ، دەسەڵاتمان بەسەر بەشێکی زۆر کەمی جەستەماندا هەیە. دەتوانین بەبەکارهێنانی جەستەمان بەڕێدا بڕۆین، قسەبکەین و، کارەکانمان ڕاپەڕێنین. بەڵام سەدان هەزار ڕووداوی کیمیایی قوڵایی جەستەمان بەبێ ئاگایی ئێمە ڕوودەدەن.



بۆچی لە سەرمادا نایبەستین؟

بیر لە ڕۆژێکی زۆر ساردی زستان بکەنەوە. پلەی گەرمی -٥ پلەی سەدییە. لە دەرەوە بەفرێکی زۆر دەبارێت. لە کەشێکی وەهادا، ئەگەر باری تەندروستیتان جێگیر بێت، ئەوا پلەی گەرمی جەستەتان ٣٦,٥ - ٣٧,٥ پلەی سەدی دەبێت. هاوین بەدوایدا دێت و پلەکانی گەرما دەگەنە ٣٠ پلەی سەدی و، دووبارە پلەی گەرمی جەستەتان دەپێونەوە دەبینن هیچ گۆڕانکارییەکی بەسەردا نەهاتووە. چونکە پلەی گەرمی جەستەی هەر کەسێکی تەندروست ٣٦,٥ - ٣٧,٥ پلەی سەدییە، ئیدی کەشوهەوای دەرەوە هەرچۆنێك بێت. باشە لەکاتێکدا جیاوازییەکی ٣٥ پلەیی لە پلەی گەرمی کەشوهەوادا ڕوودەدات، چۆنە وا هاوسەنگی پلەی گەرمی جەستە تێکناچێت؟

کوێرە ڕژێنە کۆئەندام، یارمەتی جەستەمان دەدات تا لە هەر بارودۆخێکدا بێت بەباشترین شێوە کاربکات.

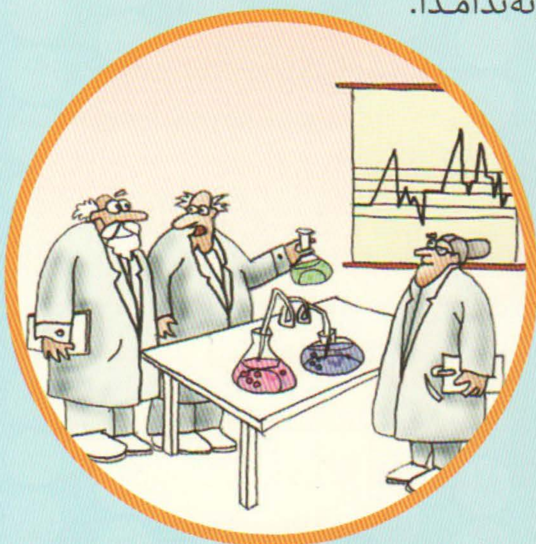
کوێرە ڕژێنە کۆئەنداممان چەند ئەندامێکیان هەیە کە کار لەسەر ئەم ئەرکانەیان دەکەن. لەسەرو هەموویانەوە ژێر لانك دێت. دەتوانین بە ژێر لانك بڵێین «بەڕێوەبەری گشتی»ی کوێرە ڕژێنە کۆئەندام.

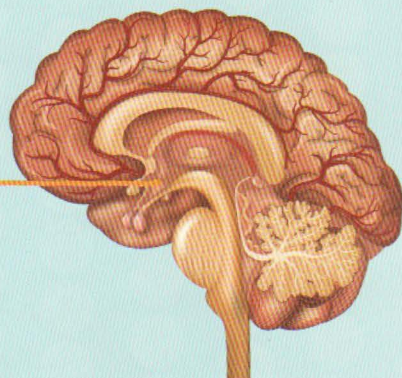


ژێر لانك بەبەردەوامی لە مێشك و لە جەستەوە زانیاری پێدەگات. بە لێکدانەوەی ئەم زانیاریانە، ژێر لانك دەزانێت دەبێت پلەی گەرمی جەستە و، هاوسەنگی بڕی ئاو و، شێوازی خەو چۆن بێت.

ژێر لانك لەكوێدایە؟

ژێر لانك هێندەی دەنكە فستقێك دەبێت و، دەكەوێتە بەشی ژێرەوەی مێشك. بەشێكی زۆری ئەو زانیاریانەی پەیوەندییان بە جەستەوە هەیە لە ژێر لانكدا كۆدەكرێنەوە. ئەویش بەگوێرەی ئەو زانیاریانە بڕیاری پێویست دەدات و بە شوێنی مەبەستی دەگەیەنێت. لەهەمان كاتیشدا ڕۆڵی پردێكی پەیوەندی دەبینێت لە نێوان كوێرە ڕژێنە كۆئەندام و دەمارە كۆئەندامدا.





ژێر لانك بەڕێوەبەری تەواوی كوێرە ڕژێنە كۆئەندامە. گرنگییەكی لە ڕادەبەدەری هەیە لە پاراستنی هاوسەنگی جەستەماندا. زۆرینەی ئەو زانیاریانەی پەیوەستن بە جەستەمانەوە دەگەیەنرێنە ئەو. ئەویش ئەو زانیاریانەی پێی دەگەن شیاندەكاتەوە و، لێكدانەوەی خۆی دەكات و، بڕیار دەردەكات و بە شوێنی مەبەستیان دەگەیەنێت.

ژێر لانك چاودێری ڕێژەی ئاوی جەستەمان دەكات

بـڕی ئـاو لـە جەسـتەی مرۆڤـدا دەبێـت لەسـەروو ڕێژەیەكـی دیاریكراوەوە بێت. ئەگەر بەتێكڕایی بڕی دە لە سـەدی ئاوی جەسـتەمان لەدەسـتبدەین ئەوا مەترسـییەكی گەورە دروسـتدەبێت. لەبـەر ئەمە پێویسـتە هاوسـەنگی ئـاو بـەردەوام لەژێـر چاودێریدا بێـت. ئەوەی بەنـاوی ئێوەوە بـەم كارە هەڵدەسـتێت ژێـر لانكە.

كاتێك پـاش وەرزشـكردن ئارەقدەكەنـەوە، یاخـود كاتێـك بـۆ ماوەیەكـی زۆر ئـاو ناخۆنـەوە جەستەتان ئـاو لەدەستدەدات و، بـڕی ئـاوی نـاو خوێـن دادەبەزێـت. هەستەوەرەكانی ژێـر لانـك، لەبـەر ئـەوەی هەمـوو چركەیـەك ڕێـژەی ئـاو دەپێـون، ژێـر لانـك لەكاتـی خوێـدا درك بـە كەمی بـڕی ئـاو دەكات و، بڕیـار دەدات هۆڕمۆنێـك بخاتـە گـەڕ، كـە لە ژێرمێشكە ڕژێندایە. ئەركی ئەم هۆڕمۆنە ئەوەیە لە گورچیلەكاندا ئـاوی نـاو میـز بگەڕێنێتـەوە و پـاش پاڵاوتنـی دووبـارە تێكەڵـی خوێنی بكاتـەوە. بەمشێوەیە ڕێـژەی ئاوی نـاو خوێـن زیاددەكاتـەوە و جەسـتەش لـە مەترسـی ڕزگاری دەبێـت.

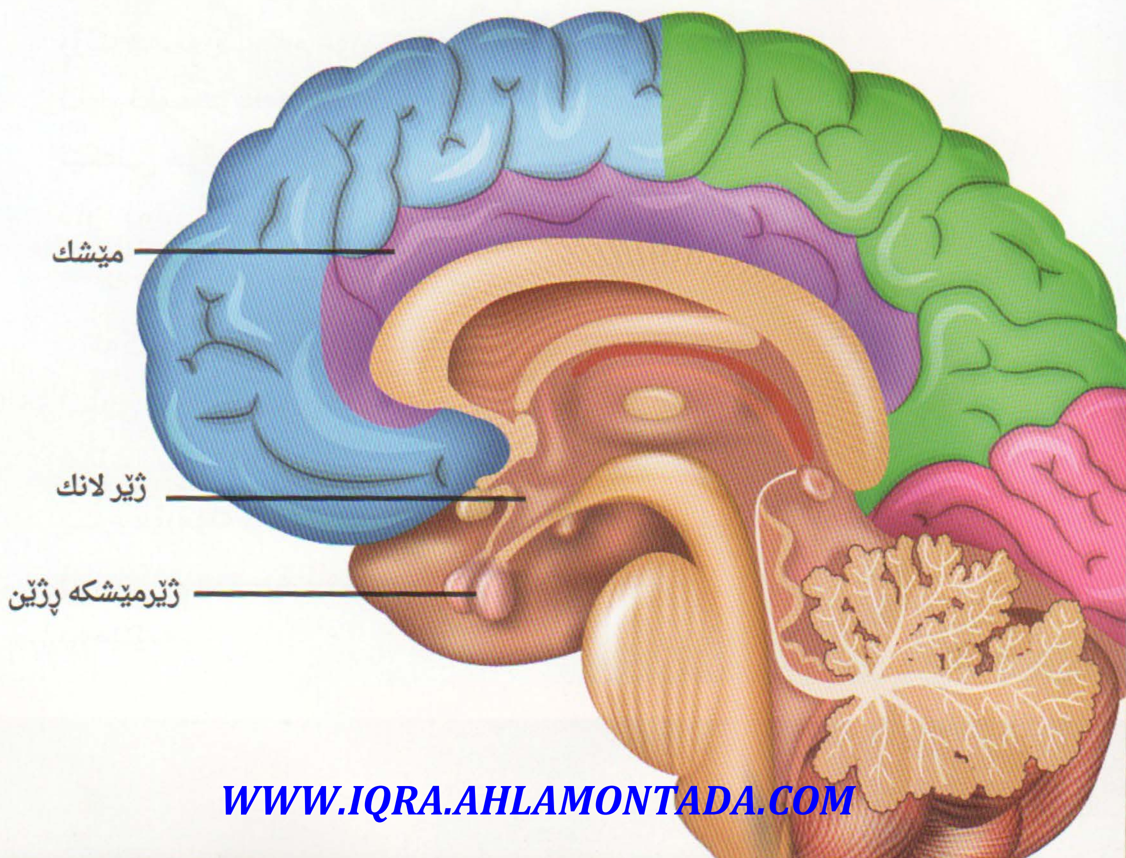


ئەگـەر پێچەوانەكـەی ڕوویـدا، واتـە ئـاوی زۆرتان خـواردەوە، ئەوكات ڕێـژەی ئاوی ناو خوێنیـش بەرزدەبێتەوە. ئەمجارەیان ژێـر لانك دەردانی ئـەم هۆڕمۆنە كەمدەكاتـەوە. بەمشـێوەیەش بڕی میز زیاددەكات و، بـڕی ئاوی ناو خوێنیش بەهاوسـەنگی دەمێنێتەوە.

ڕابەری هۆڕمۆنەکان: ژێرمێشکە ڕژێن

گەورەترین یاریدەدەری ژێر لانك ژێرمێشکە ڕژێنە. ژێرمێشکە ڕژێن پارچە گۆشتێکی پەمەییە، کە هێندەی دەنکە نۆکێك دەبێت و، کێشی تەنها نیو گرامە. بە لاسکێکی باریك بە ژێر لانکەوە نووساوە. کاتێك ژێر لانك بیهەوێت گۆڕانکارییەك لە جەستەدا بکات بە ژێرمێشکە ڕژێنی ڕادەگەیەنێت. ژێرمێشکە ڕژێنیش دەزانێت بۆ بەجێگەیاندنی ئەم بڕیارە دەبێت کام خانانەی جەستە ئاگاداربکرێنەوە و، خێرا پەیامیان بۆ دەنێرێت.

بۆ نموونە کاتێك پەستانی خوێن دادەبەزێت، خێرا هەواڵی ئەم گۆڕانەی پەستانی خوێن بە ژێر لانك دەگات. ژێر لانکیش بە یاریدەدەرەکەی ڕادەگەیەنێت کە پێویستە چ کارێك ئەنجامبدرێت. ژێرمێشکە ڕژێن بۆ بەجێگەیاندنی ئەم بڕیارە فەرمان بە خانە بەرپرسەکان دەدات و پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە.



ژێر لانك بەمەبەستی گەشەسەندنی جەستە، یاخود خستنەگەڕی کوێرە ڕژێنەکانی دیکەش هەر هەواڵ بە ژێرمێشکە ڕژێن دەدات. ژێرمێشکە ڕژێنیش بۆ بەجێگەیاندنی ئەم فەرمانانە دەستدەکات بە دەردانی هۆڕمۆنەکانی.

بەتایبەتی لە منداڵاندا، ژێر لانك بەبەردەوامی فەرمانی «هۆڕمۆنی گەشە دەربدە» بە ژێرمێشکە ڕژێن دەدات. ژێرمێشکە ڕژێنیش بڕی پێویست لە هۆڕمۆنی گەشە دەردەدات. بەمشێوەیەش منداڵ گەشەیەکی تەندروستی بەردەوامی دەبێت.

ئەرکی هۆڕمۆنەکان

ژێر لانك هەندێ هۆڕمۆن بەرهەمدەهێنێت بۆ ڕێکخستنی ژێرمێشکە ڕژێن. ژێرمێشکە ڕژێنیش هەندێ هۆڕمۆنی جیاواز دەردەکات. هەر هۆڕمۆنێك لەم هۆڕمۆنانە لە جەستەدا ئەرکێکی جیاواز و تایبەت بە خۆی هەیە.



منداڵێکی ساوا چۆن گەورە دەبێت؟

کاتێك دەبن بە یەك ساڵ کێشتان نزیکەی دوو هێندەی کاتی لەدایکبوونتان دەبێت و باڵاشتان بە ئەندازەی ٥٠٪ زیادی کردووە. لە ساڵەکانی دواتریشدا بەخێرایی گەشەدەکەن و، باڵاتان بەرزدەبێت و، دەست و قاچ و گوێیەکانتان گەورەدەبن و، چەندین گۆڕانکاری لە جەستەتاندا ڕوودەدات. باشە چۆن منداڵێکی ساوا، کە دوو چنگ دەبێت، کاتێك گەورە دەبێت باڵای ١٨٠ سەنتیمەتر و، کێشیشی ٩٠ کیلۆگرام دەبێت؟

ئـەوەی باڵاتان بەرزدەکات و، دەموچاو و دەسـت و قاچەکانتـان گەورەدەکات هۆڕمۆنی گەشــەیە، کە ژێرمێشــکە ڕژێن دەریدەدات.

خانەکانتان بە دوو شـێواز گەورە دەبـن. هەندێکیان بە دابەشـبوون زۆردەبن و، هەندێکیشــیان بــە فراوانبوونـــی قەبارەیــان گەورەدەبــن. هۆڕمۆنی گەشــە، کۆنترۆڵــی خانــەکان دەکات و گەشــەیان پێدەســەنێت. ئــەم هۆڕمۆنــە کە لە ژێرمێشــکە ڕژێنــەوە دەردەدرێــت، وەك پەیامێــك دەنێردرێت بۆ ئــەو خانانەی پێویســتە گەورە بــن. ئیدی هــەر خانەیەکیــش بەگوێــرەی ئەو پەیامــەی پێی دەگات دەســت دەکات بە دابەشــبوون یاخــود فراوانبــوون و گەورەدەبێت.

بۆ نموونە، قەبارەی دڵتان لەو کاتەی کە لەدایکبوون لەگەڵ ئێستادا جیاوازی هەیە. قەبارەی دڵی ساوایەك تەنها ١ لە شانزەی دڵی کەسێکی پێگەیشتوو دەبێت. هۆڕمۆنی گەشە، لە قۆناغی گەشەسەندندا پەیام بۆ خانەکانی دڵ دەنێرێت و، دڵیش بەو ئەندازەیەی هۆڕمۆنی گەشە فەرمانی پێدەکات گەورەدەبێت.

ئێسك و ماسولکەکانیشمان لەژێر کۆنترۆڵی ژێرمێشکە ڕژێندا گەورەدەبن و، بەپێی فەرمانەکانی ئەو دابەشدەبن و گەورەدەبن. ژێرمێشکە ڕژێن بڕیاردەدات کە ماسولکە و ئێسکەکانمان چ کاتێك و چەندێك گەورە بن. تەواوی خانەکانی جەستە گوێڕایەڵی فەرمانەکانی ئەون.



ئەو هۆڕمۆنەی بۆ ئاسانبوونی لەدایکبوون دەڕێژرێت

دایکتـان بـۆ ئـەوەی ٩ مانـگ ئێـوە بـە سـکی هەڵبگرێـت و، بتانهێنێتـە دنیاوە و گەورەتان بکات بەرگەی چەندین بارگرانی و ناخۆشـی دەگرێت.

ژێرمێشـکە ڕژێن بـۆ ئـەوەی لەدایکبوونی ئێـوە، کـە یەکێکە لەو بارگرانییانـە، لەسـەر دایکتـان ئاسـانبکات هۆڕمۆنێـك دەردەدات. ئـەم هۆڕمۆنە، کـە پێـی دەوترێـت «ئۆکسیتۆسـین»، بەرپرسـە لە بەرهەمهێنانی شـیری دایـك، کە بۆ منداڵی سـاوا یەکجار بەسـوودە. یەکێکی دیکە لـە ئەرکەکانی ئـەم هۆڕمۆنە ئاسـانکردنی لەدایکبوونە.





ژێرمێشکە ڕژێن و شیری دایك

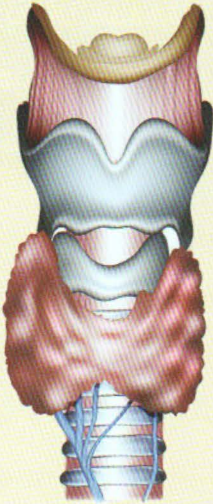
گەورەترین پێویستی ساوایەکی تازە لەدایکبوو شیری دایکییەتی. بەرهەمهێنانی شیری دایکیش هەر کوێرە ڕژێنە کۆئەندام بەرپرسە لێی. ئەرکی یەکێك لەو هۆڕمۆنانەی ژێرمێشکە ڕژێن دەریدەدات ئەوەیە شیرە ڕژێنەکان بخاتە کار بۆ ئەوەی شیری دایك دروستببێت. بەمشێوەیە گەورەترین پێویستی ساواکان لەژێر چاودێری ژێرمێشکە ڕژێندا دەست بە بەرهەمهێنانی دەکرێت.

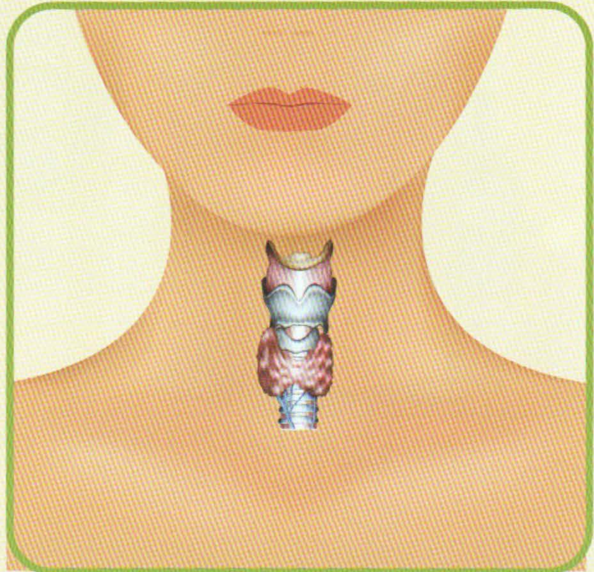
ناوازەترین خۆراك بۆ دابینكردنی پێویستی منداڵ شیری دایكە. چونكە ئەو خۆراكانەی لە شیری دایكدا هەن، لەگەڵ گەشەی منداڵەكە و گۆڕانی پێویستییەكانیدا گۆڕانكارییان بەسەردادێت. لەبەر ئەمەیە كە سەرەڕای هەوڵی زۆری زاناكان بۆ لاساییكردنەوەی شیری دایك، هێشتا هیچ خۆراكێكی دەستكرد شوێنی شیری دایكی بۆ نەگیراوەتەوە.



ڕژێنی پەریزادا (سایرۆیدە ڕژێن)

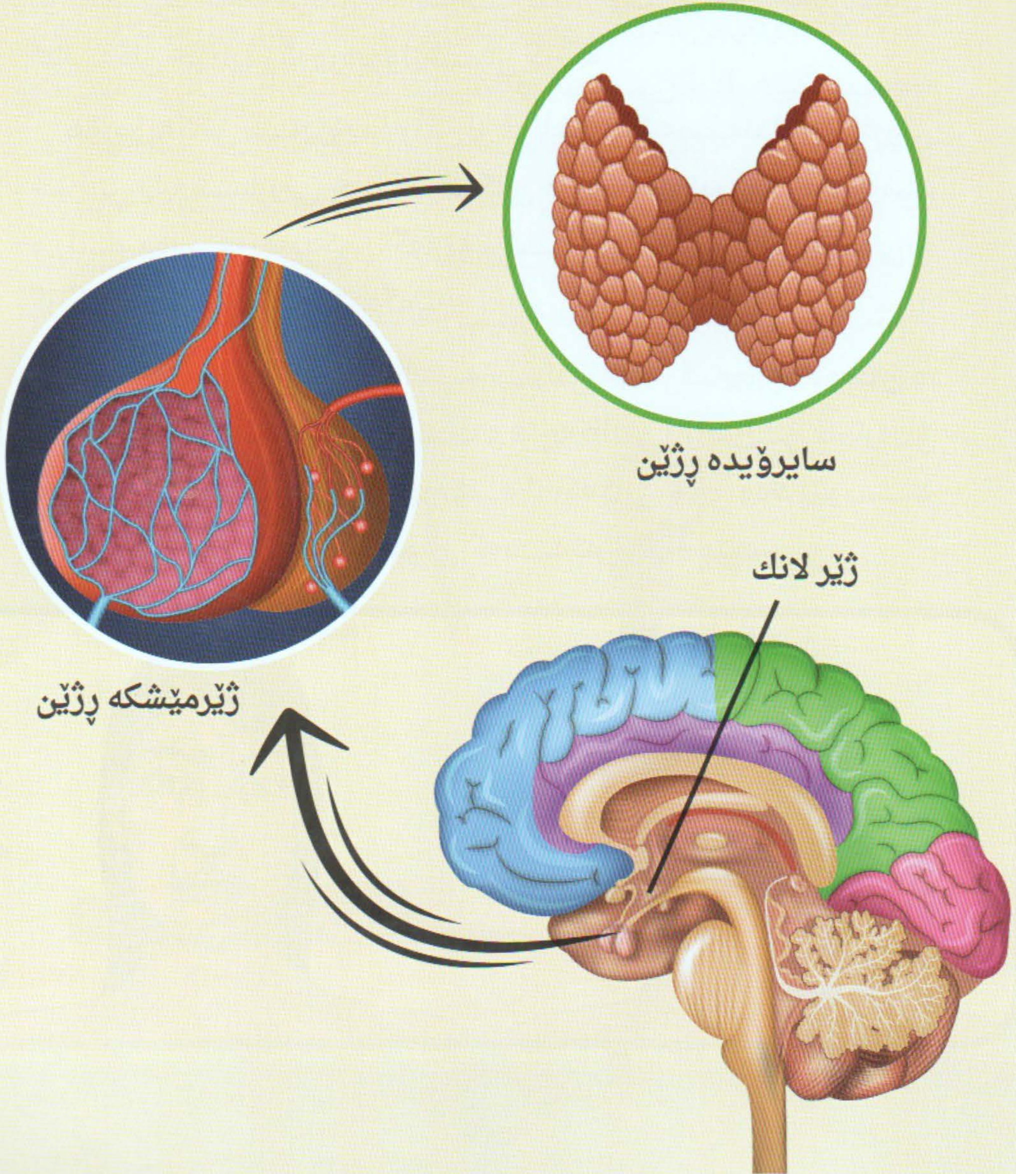
سایرۆیدە ڕژێن بەرپرسە لەوەی هەر ٣٠ تریلیۆن خانەکەی جەستە بەباشترین شێوە کاربکەن. سایرۆیدە ڕژێن، لەڕێی دەردانی سایرۆکسینەوە شێوازی کارکردنی خانەکان یەك یەك ڕێکدەخات. خێرایی گۆڕینی خۆراکی وەرگیراو بۆ وزە دیاریدەکات. لەبەر ئەمە سایرۆیدە ڕژێن بڕیاردەدات چەندێك سوود لە خۆراکەکان دەبینن. بۆ نموونە، لەکاتی لاویدا ئەو خۆراکانەی دەیانخۆین زۆر بەخێرایی دەگۆڕدرێن بۆ وزە. چونکە لەم سالانەدا پێویستیمان بە وزەی زۆرە و زیندەچالاکیمان زۆر خێراترە. لەبەر ئەمەشە کێشتان زۆر زیادناکات.





بەلام لەساڵەکانی دواتردا ئەم خێراییە کەمدەبێتەوەو، خۆراکە بەکارنەهاتووەکەش دەبێت بە چەوری و لە جەستەدا پاشەکەوت دەکرێت. لەبەر ئەمەیە کە لە پیریدا ئاسانتر کێشمان زیاددەکات. بەهۆی هۆرمۆنەکانی سایرۆیدە ڕژێنەوە، کە دەکەوێتە خوار قوڕگمانەوە، خانەکانی جەستەمان تەمبەڵی لە کارەکانیاندا ناکەن. ئەم هۆرمۆنە لەهەمان کاتیشدا ڕێگە بە کارکردنی زیاد لە پێویستی خانەکانیش نادات. بەکورتی، سایرۆکسین بەرپرسە لە کارکردنی خانەکانی جەستەمان بە هاوسەنگی.

سـایرۆیدە ڕژێن فەرمانی بەرهەمهێنانی هۆڕمۆنەکانی لە هۆڕمۆنێکی دیکەوە وەردەگرێت کە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت. دەردانی ئەم هۆڕمۆنەش لەلایەن هۆڕمۆنێکی دیکەوە، کە لە ژێر لانکەوە دەردەدرێت، ڕێکدەخرێت. بچووکترین تێکچوون لەم ڕیزبەندییەدا هاوسەنگی جەستە سەروبن دەکات.

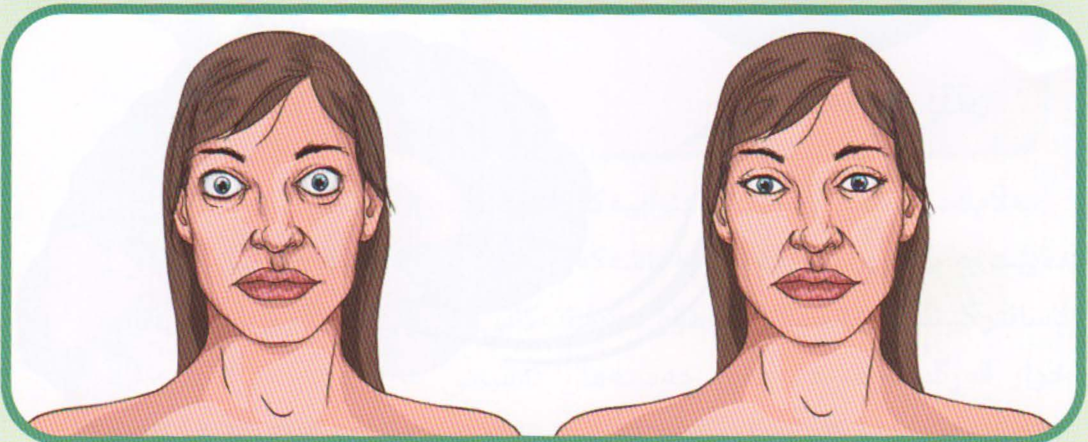


بۆچی ئەندامەکانمان بەهاوسەنگی گەشەدەکەن؟

ئـەو هۆڕمۆنانـەی سـایرۆیدە ڕژێـن دەریانـدەدات، هەندێجـار هاریکاری لەگەڵ هۆڕمۆنی گەشـەدا دەکەن. هـۆی ئەمەش ئەوەیە کە بۆ کەسـێك، کە لە قۆناغی گەشەسـەندندا بێت، هێندەی گەورەبوونی خانـەکان خێرایی گەورەبوونیشـیان گرنگە.

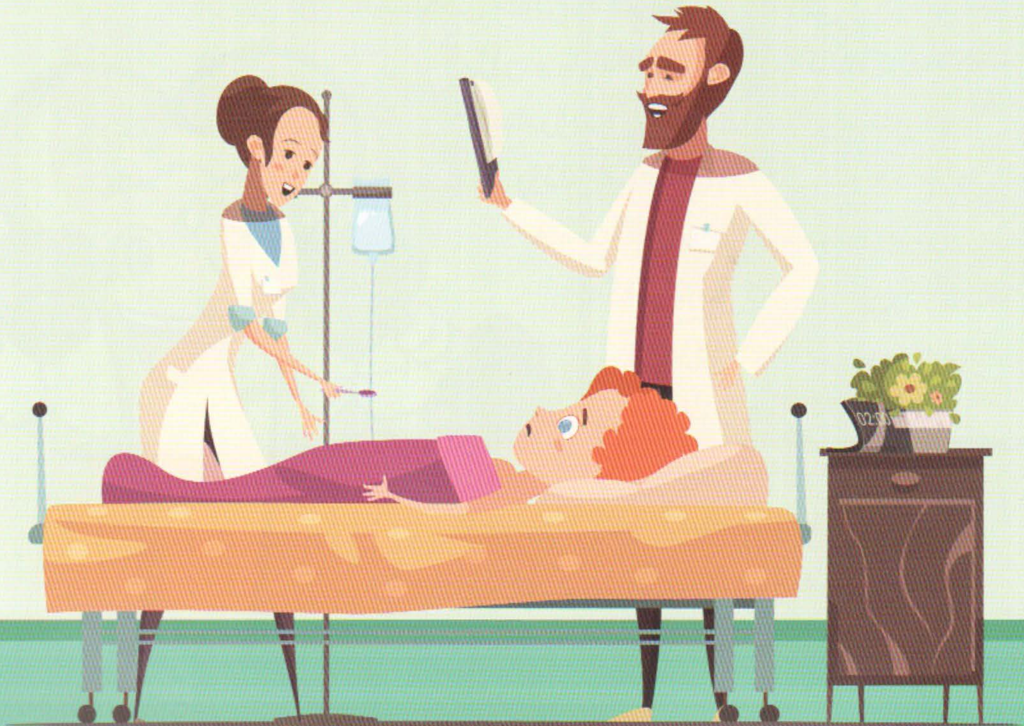
هۆڕمۆنەکانی سـایرۆیدە ڕژێن لە قۆناغی گەشەسـەندندا کۆنترۆڵی خێرایی دابەشـبوونی خانەکان دەکەن و گەشەسەندنێکی تەندروست و ڕێـك دەسـتەبەردەکەن. گەر تەماشـای ئاوێنە بکەین بەئاسـانی لە گرنگی ئەم هۆڕمۆنـە تێدەگەین.

ئەگەر هیـچ نەخۆشـییەك لـە ئـارادا نەبێت ئـەوا چـاوەکان و، بـرۆکان و، گوێیـەکان و، دەسـت و قاچەکانتان نایابتریـن قەبارەیان دەبێـت. بەڵام ئەگەر ئـەم هۆڕمۆنـە ئەرکەکانی خۆی وەك پێویسـت بەجێنەگەیەنێـت ئەوا شـێوەی کەسـەکە تێکدەچێت.



ڕێکخەری پلەی گەرمی لەش

بـۆ بەسـەربردنی ژیانێکی تەندروسـت پێویسـتە پلـەی گەرمی جەسـتە لـە پلەیەکـی دیاریکـراودا بێـت. بەرزبوونـەوە یاخـود نزمبوونـەوەی زۆری ئـەم پلەیە سـەر بـۆ چەندین کێشـەی گەورە و تەنانـەت مردنیش دەکێشـێت. ئیدی یەکێـك لـەو هۆڕمۆنانەی ئەم هاوسـەنگییە ڕادەگرێـت سایرۆکسـینە. کاتێـك خانەکانی جەسـتە چالاکییەکانـی خۆیـان ئەنجامـدەدەن بڕێـك گەرمـی دەدەنـەوە. دیاریکردنـی بڕی ئـەو گەرمییەی دەبێت لە هەر یەکێـك لە ٣٠ تریلیۆن خانەکـەی جەسـتەوە دەربچێـت ئەرکـی هۆڕمۆنی سایرۆکسـینە. بەمشـێوەیە سایرۆکسـین بەدرێژایی تەمەنمان بڕی گەرمیی پێویست بـۆ بەردەوامبوونمان لـە ژیـان بەهاوسـەنگی دەهێڵێتەوە.



کالیسیۆم بۆ من
شەکر بۆ تۆ

ڕێکخستنی کالیسیۆمی جەستە

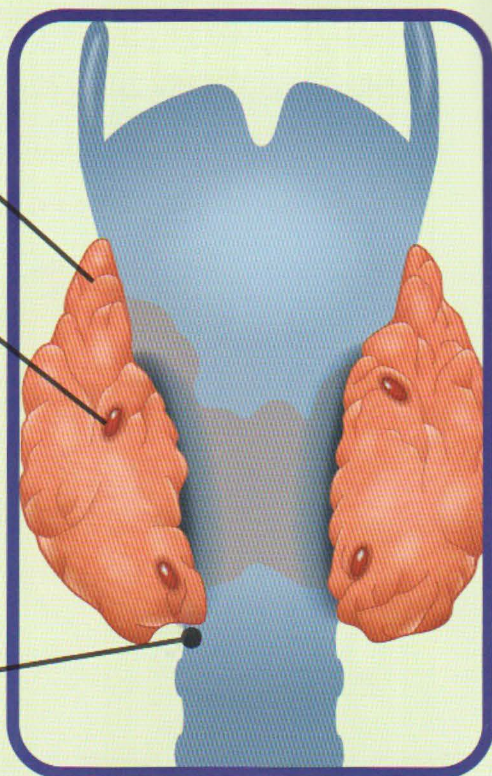
کالیسیۆم بەڕێوەبەری زۆر چالاکی گرنگی جەستەمانە. بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت درێژە بە ژیانی بدات پێویستە بڕی کالیسیۆمی ناو خوێن لە ڕێژەیەکی دیاریکراودا بهێڵرێتەوە. بۆ نموونە، ئەگەر کالیسیۆم نەبێت خوێنیش نامەیێت.

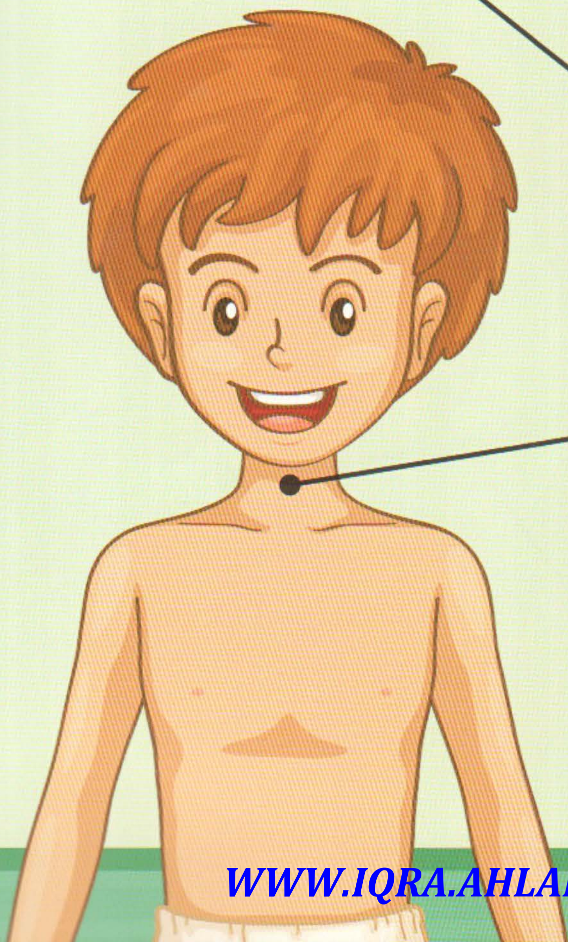
لە گواستنەوەی ڕاگەیاندنە دەمارییەکانیشدا کالیسیۆم ڕۆڵێکی بەرچاو دەبینێت. ئەگەر هەر پچڕانێك لەم گواستنەوەیەدا ڕوووبدات ئەوا ئەگەری سەرهەڵدانی چەندین کێشە لەئارادایە. گرژبوونی ماسولکەکان و تەندروستی ئێسکەکانیش لە بازنەی ئەرکەکانی کالیسیۆمدان.

ڕاگرتنی بڕی کالیسیۆمی خوێن بەهاوسەنگی، ئەرکی سایرۆیدە ڕژێن و پاراسایرۆیدە ڕژێنەکانە، کە لەناو سایرۆیدە ڕژێندا نقوومبوون. ئەم دوو ڕژێنە بەهاوکاری یەکدی کاردەکەن و هاوسەنگی بڕی کالیسیۆم ڕادەگرن. ئەگەر ڕێژەی کالیسیۆمی خوێن دابەزێت ئەوا پاراسایرۆیدە ڕژێن خێرا هۆرمۆنێك بەناوی «پاراسایرۆید»ەوە دەردەدات و کالیسیۆمی ناو ئێسك دێنێتە خوێنەوە و، ڕێژەی کالیسیۆمی خوێن بەرزدەکاتەوە.



> له جه‌سته‌ی كه‌سێكی پێگه‌یشتوودا نزیكه‌ی ٢ كیلۆگرام كالیسیۆم هه‌یه‌.
> ٩٩٪ی ئه‌م كالیسیۆمه‌ له‌ ئێسكه‌كاندا پاشه‌كه‌وتكراوه‌.

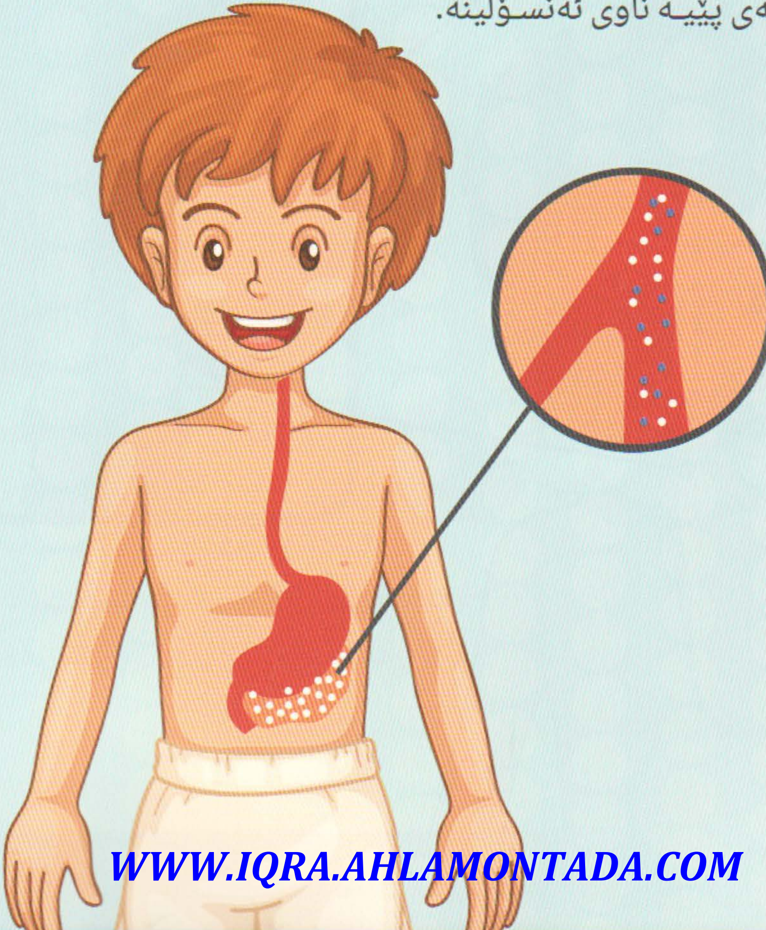




کێ شەکری جەستە پاشەکەوت دەکات؟

لە قۆناغی منداڵیدا خواردنی شیرین زۆر دەخورێن. ڕەنگە شیکۆلاتە و، پسکیت و، شەکلەمە خۆشترین خواردن بن لای منداڵان. بەڵام زۆر خواردنی ئەم خواردنە شیرینانە دەبنە هۆی زۆربوونی ڕێژەی شەکری خوێن. ئەمەش لەکاتێکدا کە پێویستە شەکری خوێن لە ڕێژەیەکی دیاریکراودا بهێڵرێتەوە. ئیدی کاتێک ئەم ڕێژەیە زیاددەکات سیستمێکی تایبەت لە جەستەتاندا دەکەوێتە گەڕ بۆ پاراستنتان.

ئەندامێکمان بەناوی پەنکریاسەوە ڕێژەی شەکری خوێنمان دەپێوێت. ئەگەر ڕێژەی شەکرەکەی بە زۆر زانی بڕیاری پاشەکەوتکردنی دەدات. بەڵام خۆی پاشەکەوتی ناکات. هۆڕمۆنێک دەردەدات کە فەرمانی «شەکر پاشەکەوتبکەن» بە هەندێ خانە دەدات. ئەو هۆڕمۆنەی ئەم فەرمانەی پێیە ناوی ئەنسولینە.



ئـەو خانانەی کە شـەکر پاشـەکەوت دەکـەن، لەگەڵ گەیشـتنی فەرمانەکـەدا دەرگاکانیان دەکەنەوە. بەڵام تەنها شـەکر دەتوانێت لەم دەرگایانەوە بچێتە ژوور. بەمشـێوەیە شـەکری خوێن کەمدەبێتەوە و هاوسەنگیشـی ڕادەگیرێت.

ئەگەر بڕی شـەکری خوێن کەمبکات، ئـەوکات خانەکانی پەنکریاس هۆرمۆنێـك بەناوی «گلوکاگـۆن»ەوە دەڕێژن. ئـەم هۆرمۆنە فەرمانی «بەشـێکی ئـەو شـەکرەی پاشـەکەوتتان کـردووە بگەڕێننـەوە بۆ نـاو خوێن» بـە خانـە پاشـەکەوتکەرەکانی شـەکر دەدات. ئەمەش یەکێکە لەو سیسـتمانەی جەسـتەمان کە هاوسـەنگی ڕێژەی شەکری جەسـتەمان ڕادەگرێت.



ئێمە ئەدرینالە ڕژێنین!

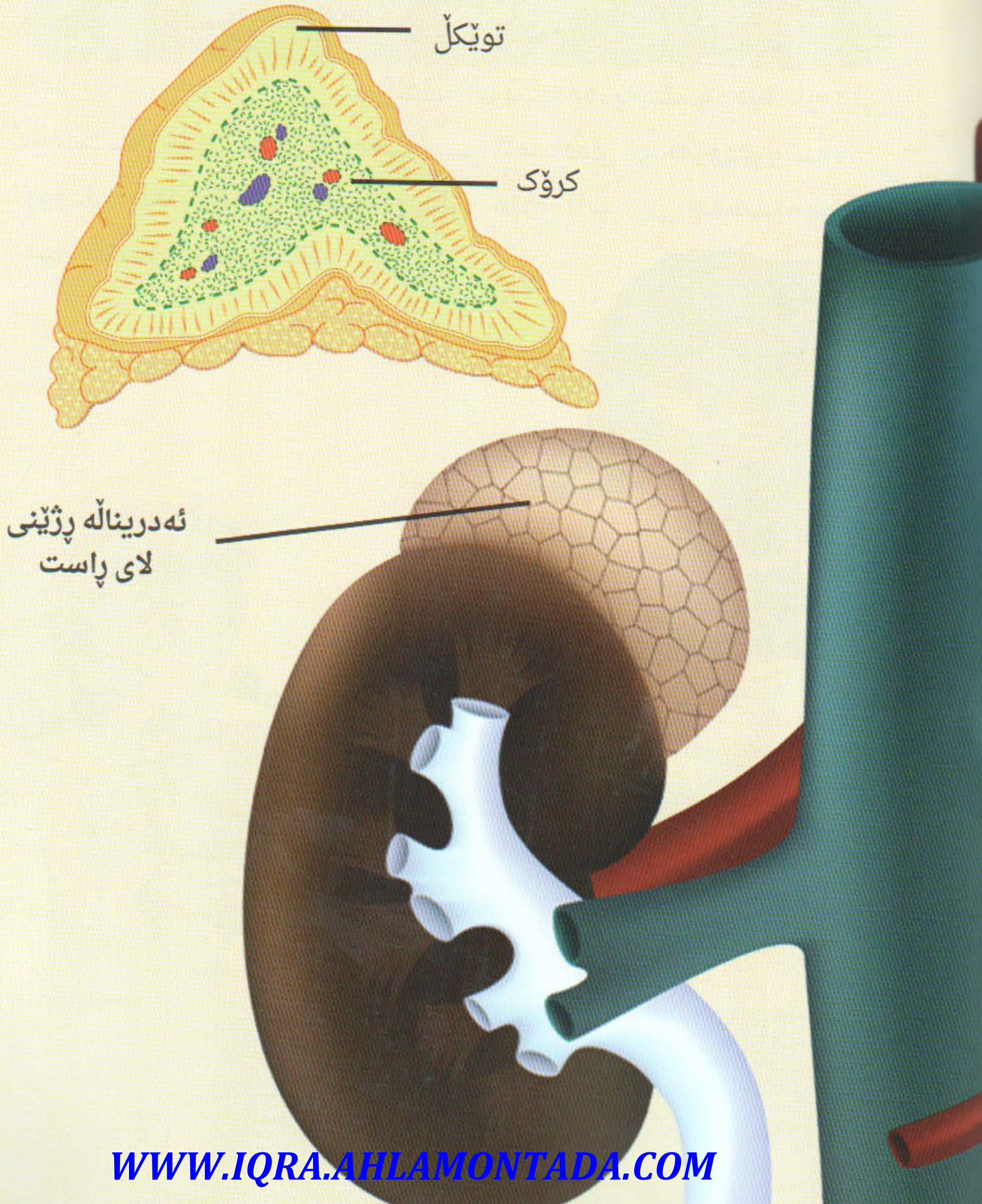
هەمـــوو مرۆڤێـــك دوو گورچیلەی هەیـــە، کە بـــۆ بەردەوامی ژیانی یەکجار پێویســـتن. بـــەڵام زۆر کەمـــن ئەوانـــەی دەزانـــن دوو پارچە گۆشـــتی بچووك لەســـەروو گورچیلەکانـــەوە هەن.

لەســـەروو گورچیلەکانـــەوە دوو پارچـــە گۆشـــتی ٥-٦ گرامی هەیە، کـــە پێیان دەوترێـــت ئەدرینالە ڕژێن. ئـــەم ڕژێنە بچووکانـــە، چەندین ئەرکـــی زۆر گرنگیان لە ئەســـتۆیە کـــە بۆ ژیانمان زۆر پێویســـتن.

ئەگەر ئەدرینالە ڕژێنەکان بڕێکی کەم یاخود زیاد لە پێویست هۆرمۆن بەرهەمبهێنن ئەوا هاوسەنگی ئاو و کانزاکانی جەستە تێکدەچێت.

ئەدرینالە ڕژێنی
لای چەپ

ئەدرینالە ڕژێنەکان لە دوو بەشی جیاواز پێکدێن: کرۆك و توێکڵ. بەشی توێکڵ سێ هۆڕمۆنی جیاواز دەردەدات. ئەم هۆڕمۆنانە چەندین ئەرکی جەستەیان لە ئەستۆیە. بەشی کرۆکیش هۆڕمۆنەکانی ئەدرینالین دەردەدات.



لەکاتی مەترسیدا ئەدرینالین هێزی جەستەمان دوو هێندە دەکات

ئەدرینالین لەلایەن ئەدرینالە ڕژێنەکانەوە لەکاتی ترس، تووڕەیی، جۆشوخرۆش، دابەزینی پەستانی خوێن و شەکری خوێن، ڕووبەڕووبوونەوەی هێرش و پەلامار و، سەرمادا دەردەدرێت.

کاتێک لە جەستەماندا بارودۆخگەلێکی دەرئاسا ڕوودەدات، ئەدرینالین بەخێرایی دەرژێتە خوێنەوە. بەمشێوەیە یارمەتی جەستە دەدات تا زۆر بەخێرایی ئامادەی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوە لەناکاوەکان بێت. ئەدرینالین هێزی ئاسایی جەستەمان بۆ دوو هێندە زیاددەکات.



ئەدرينالين توانای خێرا جووڵانەوە و، خێرا بیرکردنەوە و، خێرا بڕیاردانتان پێدەبەخشێت. بۆ ماوەیەکی کاتی هێزی جەستەتان دەگەیەنێتە دوو هێندەی خۆی.



لە کاتە دژوارەکاندا ئەدرینالین بە هاناتانەوە دێت

پێویستییەکانی کەسێك لە کاتی ئاساییدا و لەکاتی مەترسیدا هەرگیز وەك یەك نابن. پێویستییەکانی جەستەتان کاتێك لەسەر کورسییەك دانیشتوون و ڕۆژنامە دەخوێننەوە زۆر جیاوازترن لەو پێویستیانەتان کاتێك لەلایەن سەگێکەوە ڕاودەنرێن.

لەگەڵ سەرهەڵدانی مەترسیدا جەستە زەنگی هۆشداری لێدەدات. مێشك زۆر بەپەلە فەرمان بۆ ئەدرینالە ڕژێنەکان دەردەکات. ئەدرینالە ڕژێنەکانیش دەکەونە باری ئامادەباشییەوە. لە ئاکامی ئەمەشدا بەخێراییەکی زۆر هۆڕمۆنی ئەدرینالین دەردەدەن. گەردەکانی ئەدرینالین تێکەڵی خوێن دەبن و، بە چەندین شوێنی جەستەدا بڵاودەبنەوە. لە دەرئەنجامی ئەمەشدا وزە و هێز و خێرایی پێویستمان بۆ دەستەبەردەبێت.

هۆڕمۆنی موعجیزە: کۆرتیزۆڵ

کۆرتیـــزۆڵ، هەروەکو ئەدرینالیـــن، لەلایەن ئەدرینالــە ڕژێنەکانەوە بەرهەمدەهێنرێـــت. بـــەڵام ئامانجـــی بەرهەمهێنـــان و ئەرکەکانی ئەم هۆڕمۆنە لەگـــەڵ ئەدرینالینـــدا زۆر جیاوازە.

کاتێـــك لە جەســـتەی مرۆڤدا چەند کارێـــك بە ڕێی خۆیانـــدا ناڕۆن، جەســـتە خێرا دەســـت بە داڕشـــتنی پلانی گونجـــاو دەکات. هۆڕمۆنی کۆرتیزۆلیـــش لەم چەشـــنە کاتانـــەدا دێتـــە مەیدانـــەوە. کۆرتیزۆڵ لە جەســـتەدا لە بارودۆخەکانی وەك ئازار و، برینداربوون و، هەستیاربوون و، هەوکـــردن و، گەرمـــا و ســـەرمای زۆر و، تـــا لێهاتـــن و، برســـێتیدا لە چەندین بـــەرەی جیـــاوازدا دەجەنگێت.

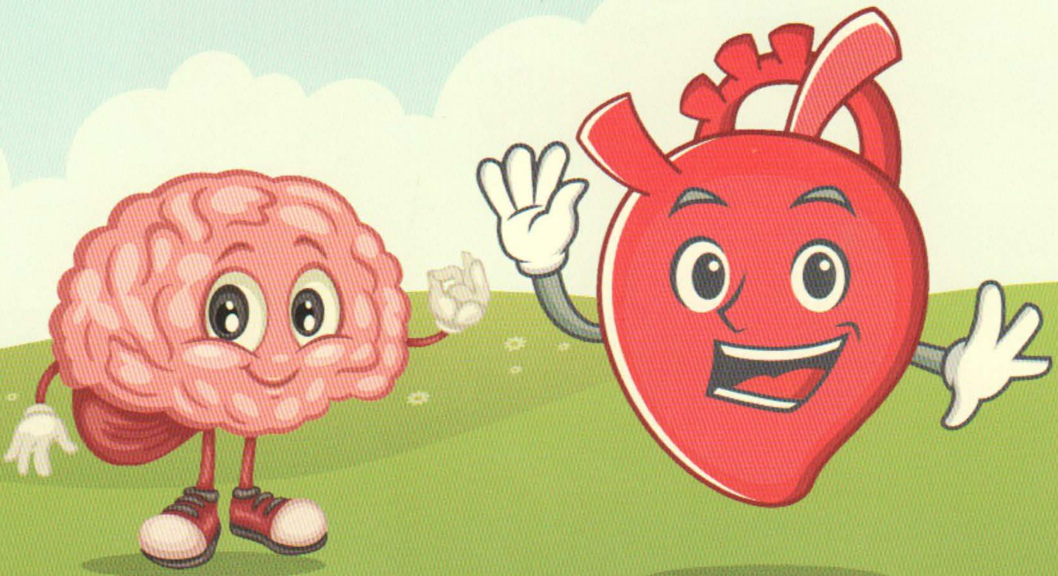
کاتێـــك دەکەونە بارودۆخێکـــی دژوارەوە، ئەم هۆڕمۆنـــە بیر لە یەك بە یەکی پێویســـتییەکانی ئەو چرکەســـاتەتان دەکاتەوە.



بانگەشەی ئامادەباشی!

هۆڕمۆنی کۆرتیزۆڵ لە بارودۆخە کتوپڕەکاندا دێتە مەیدانەوە و ڕێژەی بەکارهێنانی شەکری خانەکان کەمدەکاتەوە. بەڵام ئەم کاریگەرییە لەسەر ئەندامە پێویستەکانی وەك دڵ و مێشك دروستناکات. وەك چۆن لەکاتی جەنگدا کاتێك بانگەشەی ئامادەباشی دەکرێت سەرچاوەکان بەسەر چەند ناوچەیەکی دیاریکراودا دابەشدەکرێن، بەهەمان شێوەش هۆڕمۆنی کۆرتیزۆڵ دابینکردنی خۆراکی دڵ و مێشك بە پێویستی یەکەم دادەنێت. لەهەمان کاتیشدا بڕی خۆراکی شانەکانی دیکەش کەمدەکاتەوە.

> ئەم هۆڕمۆنە بچووکە، دەزانێت کە دڵ و مێشك گرنگترین ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤن و، لە بارودۆخە کتوپڕەکاندا پارێزگارییان لێدەکات.



ڕووبەڕووبوونەوەی برینداربوون

لەکاتێکدا هۆڕمۆنی ئەدرینالین مرۆڤ لەکاتی مەترسیدا بەهێز دەکات، هۆڕمۆنی کۆرتیزۆڵ جەستەی مرۆڤ بۆ پێشهاتەکانی دوای مەترسی ئامادەدەکات. بۆ نموونە کاتێك شوینێکتان دەبڕن، یاخود بەشێوەیەك لە شێوەکان پێستتان زیانێکی بەردەکەوێت، بەبێ ئەوەی ئێوە بەخۆشتان بزانن ڕێوشوێنی پێویست گیردراوەتە بەر. چونکە کۆرتیزۆڵ هەر لە سەرەتاوە ترشە ئەمینییەکانی بەڕێخستووە.

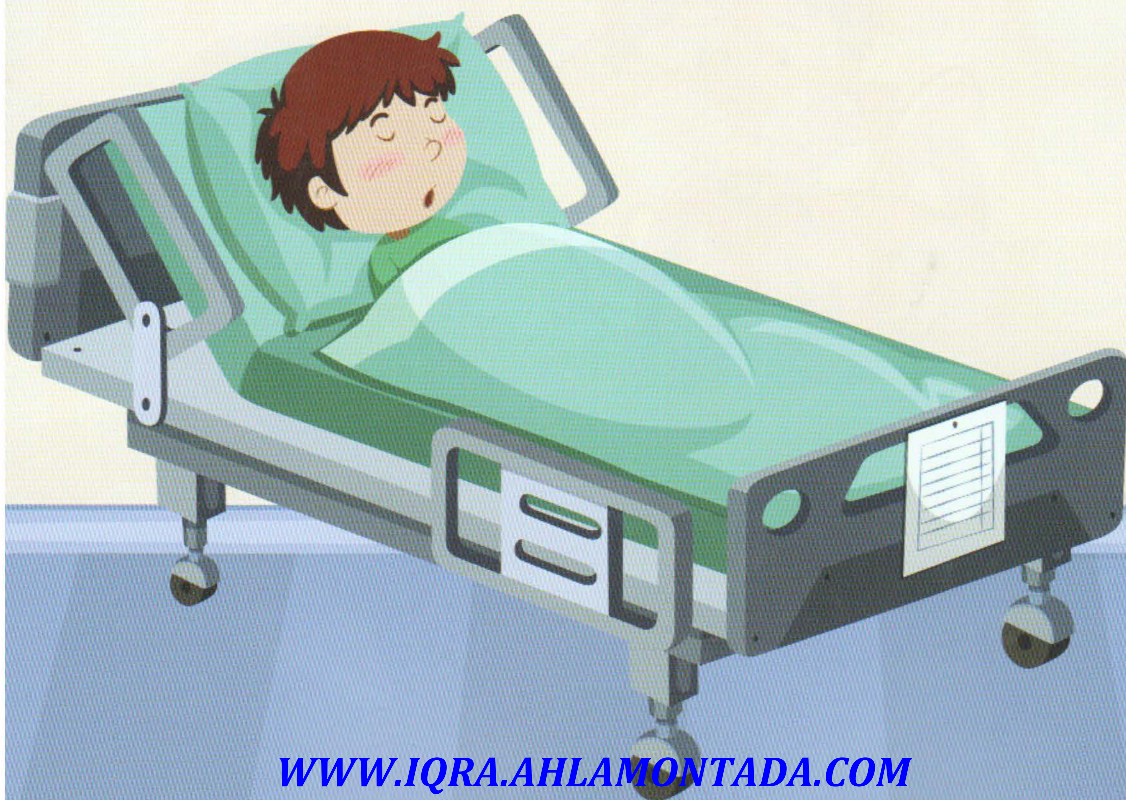
کاتێك شوێنێکمان بریندار دەبێت ئەم ترشی ئەمینییانەن کە شانەکانمان نۆژەندەکەنەوە. پاش ماوەیەکی کەم، دەبینن کە بێ لە شوێنەواری برینەکە هیچ شتێکی دیکە بە دەستتانەوە نەماوە.



تام لێهاتووە، یارمەتیم بدەن!

بەرزبوونـــەوەی پلـــەی گەرمی واتە جەســـتەی مـــرۆڤ ڕووبەڕووی نەخۆشـــییەك بووەتەوە. تای بەرز مرۆڤ ناچار بە ڕاکشـــان و پشوودان دەکات. بەمشـــێوەیە ئـــەو وزەیـــەی بـــۆ پارێزگاریکـــردن لە جەســـتە پێویســـتە بۆ چالاکییـــە ڕۆژانەییەکانی وەك ڕۆیشـــتن و پیاســـەکردن بەکارنابرێـــت. ئیـــدی کۆرتیزۆڵ لـــەم کاتـــەدا دێتە مەیدانـــەوە و ئەو هۆڕمۆنـــەی ڕێگری لـــە بەرزبوونەوەی تـــا دەگرێت دەوەســـتێنێت.

کۆرتیـــزۆڵ لەکاتـــی تـــای زۆر بەرزیشـــدا ئەرکێکی گرنگـــی دیکەی دەکەوێتە ئەســـتۆ. کاتێك تا زۆر بەرزدەبێتەوە و مەترســـی مردن دێتە ئاراوە کۆرتیـــزۆڵ خێرا تاکـــە دادەبەزێنێت.



لەکاتی ڕووداوە کتوپڕەکاندا پێویستیی شەکر ڕێکدەخات

خانەکانی جەستە و مێشکی مرۆڤ پێویستییان بە شەکر هەیە. ئەگەر ناتەواوییەك لە دابینکردنی شەکردا هەبێت ئەوا دەشێت مەترسی مردن بێتە گۆڕێ. مرۆڤ ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بە برسێتی بمێنێتەوە، ئەوا ناتوانێت شەکری پێویست دەستبخات. لەبەر ئەمە ڕێژەی شەکری خوێن دادەبەزێت. ڕێك لەم کاتەدا کۆرتیزۆڵ دێتەوە مەیدان. کۆرتیزۆڵ ڕێگە نادات جەستە بەبێ شەکر بمێنێتەوە. دەبێتە هۆکاری گۆڕینی چەوری و پڕۆتینە پاشەکەوتکراوەکانی جەستە بۆ شەکر.



کاتێك شوێنێكتان دێشێت...

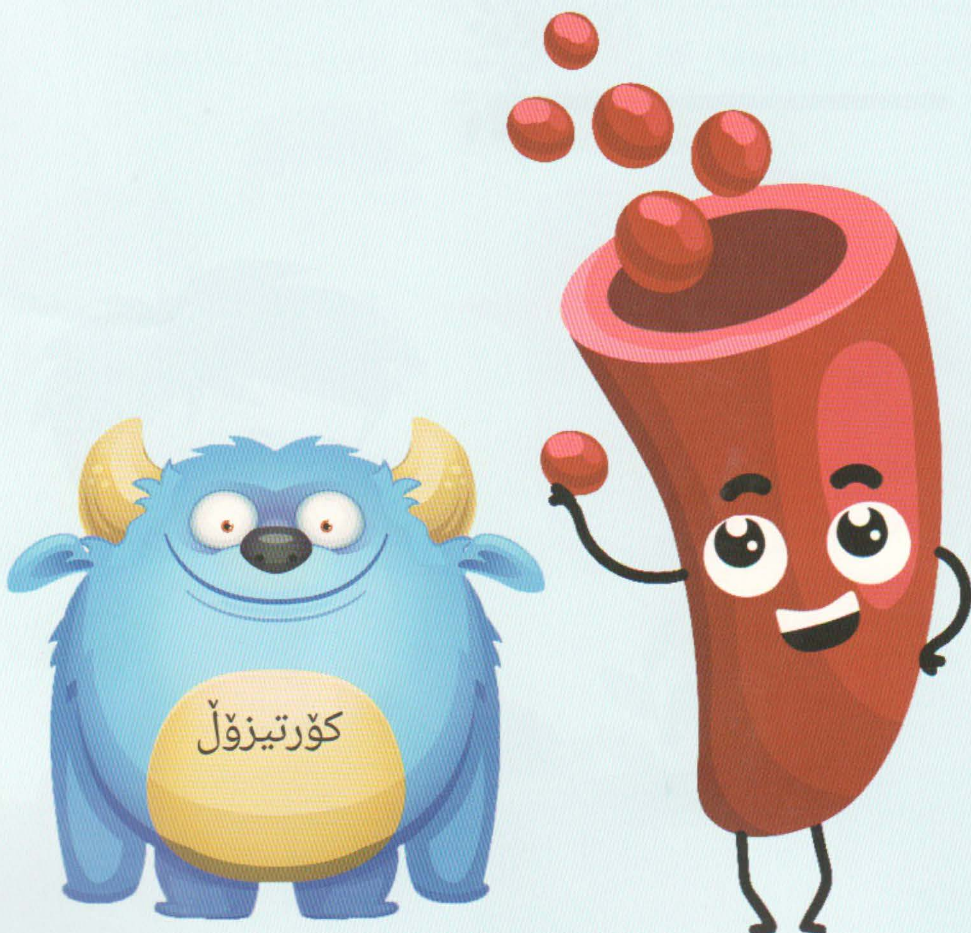
مـرۆڤ ئـەو كاتـەی برینـدار دەبێـت تـا ماوەیەكیـش پـاش برینداربوونـی هەسـت بـە ئـازار نـاكات.

ئەوەی ئەم هەسـتی ئـازارە كەمدەكاتـەوە، هۆڕمۆنـی كۆرتیزۆڵە. بەمشـێوەیە مـرۆڤ تەنانـەت بـە برینداریـش هێنـدەی وزەی لەبەردادەبێـت كـە خـۆی بپارێزێـت یاخـود هەڵبێت.



گرژبوون و خاوبوونەوەی لوولەکانی خوێن ڕێکدەخات

لوولەکانی خوێـــن بۆریگەلێکی جێگیر و بێگیان نیـــن. بە گرژبوون و خاوبوونەوەی ماســولکەکانی دیوارەکانیان، تیرەی لوولەکان بەگوێرەی پێویســتی گۆڕانــی بەســەردا دێت. فەرمانــی تەســکبوونەوە لەڕێی چەندیــن هۆڕمۆنەوە بە لوولــەکان دەگەیەنرێت. کۆرتیزۆڵ بەرپرســە لە ڕێکخســتنی جووڵــەی لوولەکانی خوێن دژی ئــەم کارتێکەرانە، تا لە بارودۆخە کتوپڕەکاندا ڕێوشــوێنی دیکــە بگیردرێتە بەر.



ڕژێنەکانی زاوزێ

جەستەی کچ و کوڕ لە پاش لەدایکبوونەوە تا ماوەیەکی زۆر لەیەك دەچن. بەڵام پاش تێپەڕبوونی چەند ساڵێك چەندین گۆڕانکاری لە جەستەی هەردوو لادا سەرهەڵدەدەن. چەندین جیاوازی لە دەنگ و جەستە و ڕووخساردا دێنە ئاراوە.

لەگەڵ قۆناغی هەرزەکاریدا لە جەستەی منداڵی کوڕ و کچدا چەندین هۆڕمۆنی جیاواز دەردەدرێت. لەپاش ڕژانی ئەم هۆڕمۆنانەوە، ئیدی کچ و کوڕ دیمەنیان زۆر لەیەکتری جیا دەبێت.



هۆڕمۆنەکانی زاوزێ چۆن دەکەونە گەڕ؟

کەوتنەگـەڕی هۆڕمۆنەکانـی زاوزێ کاتێکـی دیاریکراویـان هەیە. بۆ ئـەوەی ئەم هۆڕمۆنانە چالاکبن پێویسـتە چەندین سـاڵ بەسـەر لەدایکبوونـدا تێپەڕێت.

کاتێك منداڵەکـە دەگاتە قۆناغی هـەرزەکاری ژێر لانـك فەرمانێك بۆ ژێرمێشـکە ڕژێن دەنێرێت. ژێرمێشـکە ڕژێنیش کە ئـەم فەرمانەی پێـدەگات، دوو هۆڕمۆن دەردەدات. ئامانجی ئـەم دوو هۆڕمۆنە لە کچ و کـوڕدا جیاوازە. ئامانج لـە خانماندا هێلکەدانەکان و، لە پیاوانیشـدا گونەکانـن. بەمشـێوەیە ئـەم ئەندامانە بەگوێـرەی ئـەو فەرمانەی پێیاندەگات، دەسـتدەکەن بـە بەرهەمهێنانی خانـەی زاوزێی تایبەت بە خۆیـان. لەهەمان کاتیشـدا هۆڕمۆنەکانی زاوزێـش دەردەدەن.



دوو ڕەگەزی جیاواز لە هەمان هۆڕمۆنەوە

هۆڕمۆنەکانــی خانمان و پیــاوان تایبەتمەندی هاوبەشــیان هەیە. ئــەو خانانــەی ئــەم هۆڕمۆنانە دروســتدەکەن لــە هەمــان ماددەی خاو پێکدێــن. ئەم خانانــە بەبەکارهێنانــی هەمان مــاددەی خاو دوو ڕەگــەزی جیاواز دروســتدەکەن. واتــە لەکاتێکدا ماددەیــەك لە کوڕدا ڕیش درێــژدەکات ، شــان پانــدەکات و، دەنگ گڕدەکات، هــەر هەمان مــاددە لە کچدا دەنــگ ناســکدەکاتەوە و، دەبێتە هۆی دروســتبوونی پێکهاتەیەکــی گونجاو بــۆ منداڵبوون.



شوێنی هۆڕمۆنەکان لە گەشەسەندنی کچ و کوڕدا

گرنگترین ئەندامی کۆئەندامی زاوزێی مێینە هێلکەدانەکانن. هێلکەدانەکان هەر یەکەیان ١٠-٢٠ گرام قورسە. هێلکەدانەکان، هێلکە بەرهەمدەهێنن، کە نیوەی جەستەی ئەو ساوایەی لەدایکدەبێت پێکدەهێنێت. ئەرکێکی زۆر گرنگی دیکەی هێلکەدانەکان بەرهەمهێنانی هۆڕمۆنەکانی زاوزێیە. لە ئەنجامی ئەم هۆڕمۆنانەوە ئێسکی حەوز فراوان دەبێت. ئەمەش ئامادەکارییەکی زۆر گرنگە. چونکە ئەمە لەکاتی دووگیانیدا لە سکی دایکدا شوێن بۆ منداڵەکە دابیندەکات.

لە کوڕاندا نزیکەی پاش دە ساڵ لە لەدایکبوون هۆڕمۆنەکانی زاوزێ دەکەونە گەڕ. لێرەدا لەسەرووی هەموو ئەو ڕووداوە یەك لە دوای یەکانەوە ژێر لانك هەیە. لە گەشەی کوڕاندا، هەر لەپاش لەدایکبوونەوە ژێر لانك هەموو ٣-٤ کاتژمێر جارێك هۆڕمۆنێك دەردەدات. بەڵام بڕی ئەم هۆڕمۆنە زۆر کەمە. پاش تێپەڕبوونی نزیکەی ١٠ ساڵ ئیدی ژێر لانك بە نێوەندێکی کەمتر ئەم هۆڕمۆنە دەڕژێت. لە دەرئەنجامی ئەمەوە گۆڕانکارییەکانی وەك گڕبوونی دەنگ و، بەهێزبوونی ماسولکەکان لە کوڕاندا دێنە ئاراوە.



هەرزەكاری، قۆناغی تێپەڕاندنی
منداڵی و پێنانە پێگەیشتووییەو،
گۆڕانێكی جەستەیی و ڕۆحی ڕوودەدات. لەكۆتایی قۆناغی
هەرزەكاریدا پێگەیشتنی جەستەیی و ڕۆحی و ڕەگەزی
تەواودەبێت. دەستپێكی قۆناغی هەرزەكاری لە كچاندا ٩-١٠
ساڵییە و، لە كوڕانیشدا ١١-١٢ ساڵییە.



پرۆتینەکان

هەروەك چۆن خانەکان یەکەی پێکهاتەی زیندەوەرانن، پرۆتینەکانیش یەکەی پێکهاتەی خانەکانن، واتە خشتە پێکهێنەرەکانی خانەکانن. وا دەزانرێت لە جەستەماندا نزیکەی ٣٠٠٠٠ چەشنی جیاوازی پرۆتین هەبێت. باشە چ شتێکە پرۆتینەکانی وا بەهادار کردووە؟

پرۆتینەکان چەند گەردێکن کە بۆ ئەنجامدانی چەندین چالاکی جەستەمان زۆر پێویستن. هەروەك چۆن بۆ ئەوەی کارگەیەك بەردەوام کاربکات پێویستی بە کرێکار و ئامێرەکان دەبێت، بەهەمان شێوەش بۆ ئەوەی هەزاران چالاکی نێو خانەکانمان بەڕێوەبچن پێویستیمان بە «پرۆتینە کارکەرەکان» هەیە.

زۆربەی ئەو هۆڕمۆنانەی لە خانەکانماندا دروستدەکرێن پرۆتینن. لەبەر ئەمە ئەگەر پرۆتینەکان نەمێنن ئەوا باسێك لە زیندوو مانەوەی هیچ زیندەوەرێك ناکرێت.



(پرۆتینەکان، کە یەکەی پێکهاتەی خانەکانمانن، لە جەستەماندا بەردەوام نوێدەبنەوە. هەندێکیان لە هەر قۆناغێکی چالاکییە ئاڵۆزەکانی نێو خانەکانماندا ڕۆڵدەبینن و، هەندێکیشیان هۆڕمۆنە پەیامبەرەکان دروستدەکەن. هەندێ پرۆتینیش چەند ئەرکێکی تایبەتیان لە ئەستۆیە و چالاکییەکی زۆر گرنگی جەستەمان دەبەن بەڕێوە.

هۆڕمۆنەکان، خانەکان و، پەیوەندی

تۆڕی پەیوەندی نێو خانەکان

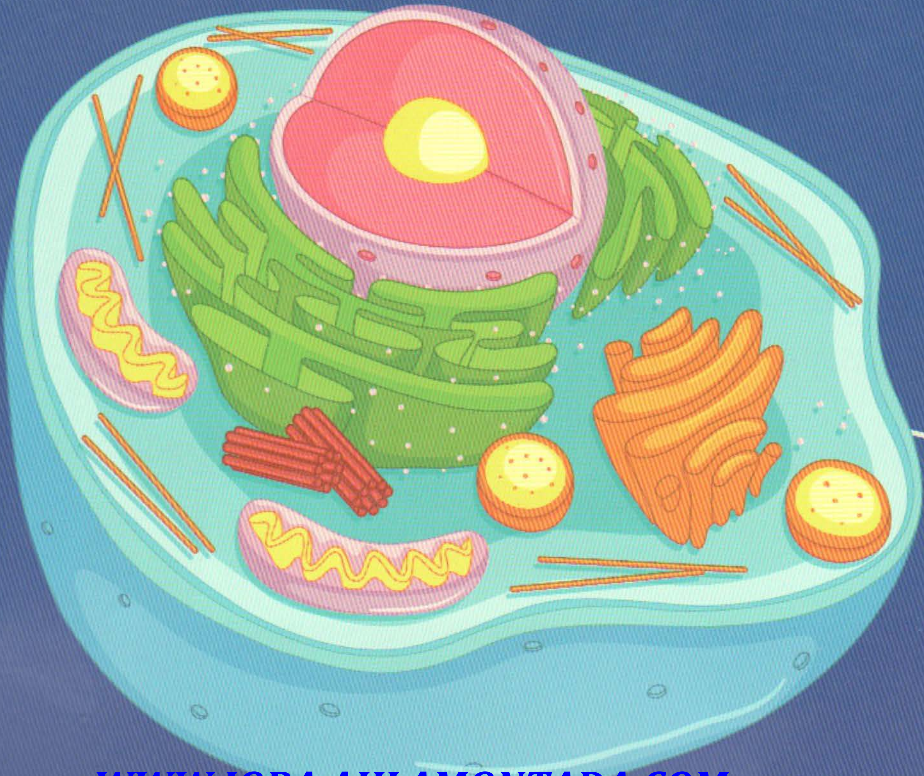
هۆڕمۆنـــەکان پەیامەکانی نێوان خانەکان دەگوازنـــەوە. ئەو پەیامانەی هۆڕمۆنـــەکان دەیانگوازنـــەوە چۆن لە پـــەردەی خانـــەوە دەگەنە ناوکی خانـــەکان؟ بۆ ئەم مەبەســـتە پێویســـتیمان بـــە تۆڕێکـــی پەیوەندی زۆر کارامە هەیە.

بۆ نموونە، بەگشـــتی لـــە تـــاوەری پەیوەندییەکاندا، یان هـــەر دامەزراوەیەکـــی هاوشـــێوەدا ئانتێنـــا (هەوایی) ی زۆر پێشـــکەوتوو و، ئامێـــری کارەبایـــی ئاڵۆز و چەندیـــن تەکنەلۆجیـــای دیکە، کە بەتەواوی نازانین چیـــن، بەکاردەهێنرێت. ئـــەم دامەزراوانـــە ناوەنـــدی پەیوەنـــدی نێوان مرۆڤەکانن لە هـــەر چوار لای دنیاوە. لـــەم چەشـــنە شـــوێنانەدا ڕوودانی هەر هەڵەیەکـــی تەکنیکـــی زۆر کاریگەرە. چونکە ئەگەر تەنانـــەت بۆ ماوەیەکی کورتیـــش ئـــەم ئامێرانـــە کارنەکەن، ئـــەوا ئاڵۆزییەکی گەورە لـــە هەر چوار پارچەی دنیـــادا دەکەوێتەوە.



سیســـتمێکی پەیوەندی نـــاوازە لەنێوان هەر ٣٠ تریلیـــۆن خانەکەی جەســـتەمان و، لـــە ناو یەك بـــە یەکی خانەکانیشـــدا هەیـــە. تەنانەت گرفتێکی چەند چرکەیش لەم سیســـتمەدا دەشـــێت ســـەر بۆ چەندین نەخۆشی مەترســـیدار بکێشێت.

ئەگەر سیســـتمی پەیوەندی نێوان خانە، بە سیســـتمی پەیوەندی ژیانی ڕۆژانەمـــان بچوێنین، ئـــەوا دەبینین لێـــرەدا پرۆتینەکان شـــوێنی ئامێرە ئەلیکترۆنییـــەکان دەگرنەوە. لە ئێســـتادا وا گوماندەبرێـــت نزیکەی ٣٠٠٠٠ پرۆتینی جیاواز لە جەســـتەماندا هەبێت. لەم زانیارییەش سەرنجڕاکێشتر ئەوەیە کە تا ئێســـتا تەنها لە ئەرکی ٢٪ی پرۆتینەکان گەیشـــتووین. ئەرکی زۆرێك لە پرۆتینەکانی جەســـتەمان تا ئێســـتا بەنەزانـــراوی ماونەتەوە.



خانەکان و تەلەفۆن

سیســـتمی پەیوەندی نێـــوان خانەکان، لـــە زۆر ڕووەوە لە سیســـتمی پەیوەندی خۆمـــان دەچێت.

لەســـەر ڕووی پـــەردەی خانـــەکان چەنـــد «وەرگر»ێك هەیـــە کە ئەو پەیامانـــەی بۆیـــان دەنێردرێـــن وەریاندەگـــرن. بـــەڵام بـــۆ لێکدانەوەی پەیامەکان تەنهـــا ئەمە بەس نییە. ڕاســـت لەژێر ئـــەم وەرگرانەوە چەند «لێکدەرەوە»یـــەك هەن کە ئـــەم پەیامانە شـــیدەکەنەوە. بەمشـــێوەیە ڕووندەبێتـــەوە کـــە پەیامەکـــە چ داخوازییەکـــی لە خانەکـــە هەبووە.

ئەم سیســـتمی وەرگرەی باســـکرا، لە پەردەی خانەدایە. پـــەردەی خانە، پێکهاتەیەکی زۆر تەنکە، کە یەك لە ســـەد هەزاری میلیمەترێك ئەســـتوورە و، دەوری خانەکەی داپۆشـــیوە. ئەم وەرگرە، لە ســـێ بەشی هەستەوەر و، قەد و، کلـــك پێکدێت. ئەو پارچەیـــەی دەکەوێتە دەرەوەی پـــەردەی خانەکـــە، لـــە وەرگـــری ســـەتەلایتەکان دەچێـــت. وەك دەزانـــن هەر وەرگرێکی ســـەتەلایت ئاڕاســـتەدەکرێت بـــۆ وەرگرتنـــی پەخشـــی مانگێکـــی دیاریکراو. ئیدی هـــەر وەك ئەمە چەندین وەرگـــری جیاواز لە پـــەردەی خانەدا هەن بۆ لێکدانـــەوەی پەیامی هۆڕمۆنە جیـــاوازەکان.



ئایا دەگونجێت ئەو پەیامانەی هۆڕمۆنەکان دەیانگوازنەوە بگەنە شوێنێکی هەڵە؟

ئەو پەیامانەی هۆڕمۆنەکان دەیانگوازنەوە هەرگیز بەهەڵەدا ناڕۆن. پەیامە هاتووەکان بە وەرگرەکانی پەردەی خانەکەوە دەلکێن. هەر وەرگرێك پێکهاتەیەکی تایبەتی هەیە کە دەتوانێت تەنها یەك پەیام لێکبداتەوە. لەبەر ئەمە ئەو پەیامەی دەنێردرێت بەهەڵە خانەیەکی دیکە چالاك ناکات.

«هۆڕمۆن و وەرگر» هەماهەنگییەکی بێوێنە لەنێوانیاندا هەیە. تەنانەت ئەم بارودۆخە ناوازەیە، لە زۆر سەرچاوەی زیندەوەرزانیدا بە هەماهەنگی کلیل و قفڵ دەچوێنرێت. هەر قفڵێك تەنها کلیلێك دەیکاتەوە. واتە پەیامەکە تەنها لەلایەن ئەو خانەیەوەی بۆی دەنێردرێت پێشوازی لێدەکرێت. ئەم پەیامە هیچ ئاماژەیەکی بۆ خانەکانی دیکە پێ نییە.

هەر لەو ساتەوەی هۆڕمۆنەکە دەگاتە خانەکە، لەلایەن سیستمێکی تایبەتی پەیوەندییەوە دەگەیەنرێتە DNA،ی خانەکە. ئیدی بەمشێوەیە خانەکە بەگوێرەی ناوەڕۆکی پەیامەکە دەکەوێتە جووڵە.



DNA’ی ئەو خانەیەی پەیامەکەی پێدەگات، بەگوێرەی ناوەڕۆکی نامەکە دەستبەکار دەبێت.

پەیامبەرە تایبەتەکانی نێو خانەکان

ئەگــەر بپرســن «گرنگتریــن هــۆکاری پەیوەنــدی ئەم ســەردەمە چییــە؟» ئەگــەری زۆرە وەڵامەکەتــان ئینتەرنێــت بێــت. بــە هۆی ئینتەرنێتــەوە دەتوانین لەماوەی چەند چرکەیەکــدا هەواڵێك لەوپەڕی دنیاوە بەدەســتبخەین. دەتوانین لەگەڵ هاوڕێیەکــی دوورە وڵاتماندا قســەبکەین. تەکنەلۆجیــای ئینتەرنێــت، یەکێکــە لــە گەورەتریــن گەشەســەندنەکانی مێــژووی مرۆڤایەتــی. ئەگــەر لێشــاوی زانیاری ئینتەرنێت لەگەڵ لێشــاوی زانیاری نێــوان خانەکانــدا بەراوردبکەین، ئــەوا دەبینین کە خێرایــی ئینتەرنێــت زۆر دەکەوێتــە دواوە.

بەتایبەتــی دەمارەخانەکانــی مێشــك و خانەکانــی چــاو، لە ڕووی خێراییــەوە بەرزترین بەهایەکیــان هەیە کە مرۆڤایەتی تا ئێســتا پێی ئاشنابووبێت.

